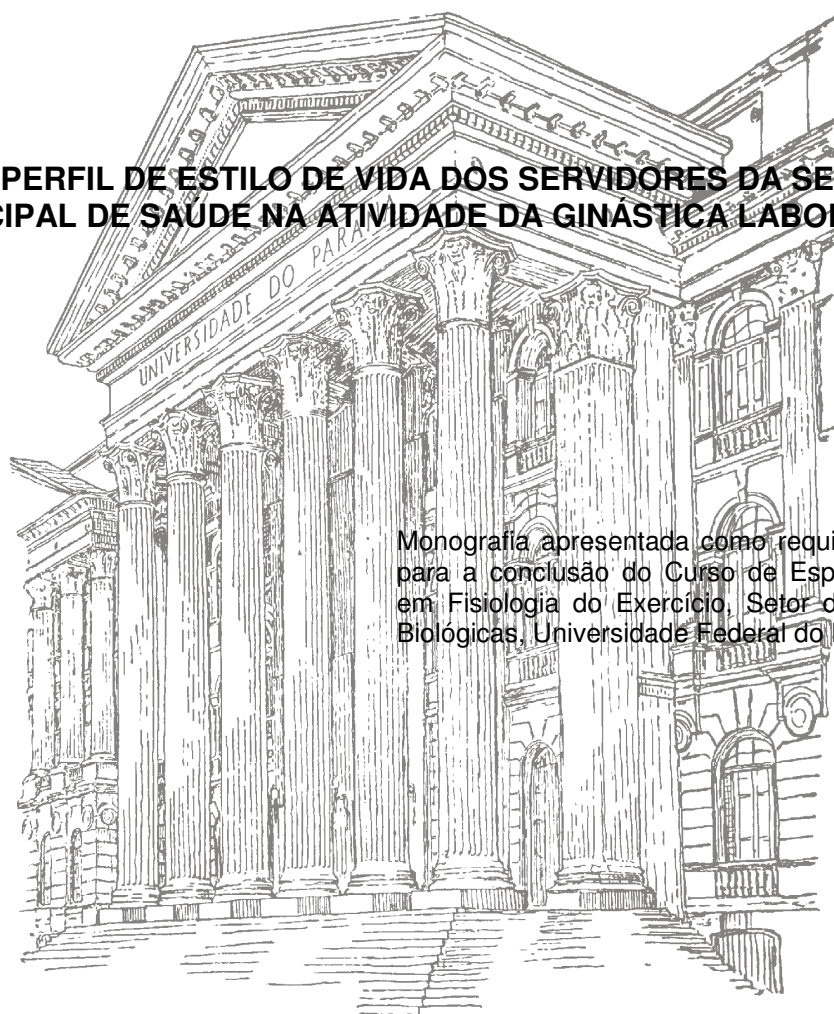


SOLANGE MAINARDI ROSA SCAINI

**ANÁLISE DO PERFIL DE ESTILO DE VIDA DOS SERVIDORES DA SECRETARIA
MUNICIPAL DE SAÚDE NA ATIVIDADE DA GINÁSTICA LABORAL**



Monografia apresentada como requisito parcial
para a conclusão do Curso de Especialização
em Fisiologia do Exercício, Setor de Ciências
Biológicas, Universidade Federal do Paraná.

**CURITIBA
2013**

SOLANGE MAINARDI ROSA SCAINI

**ANÁLISE DO PERFIL DE ESTILO DE VIDA DOS SERVIDORES DA SECRETARIA
MUNICIPAL DE SAÚDE NA ATIVIDADE DA GINÁSTICA LABORAL**

Monografia apresentada como requisito parcial
para a conclusão do Curso de Curso de
Especialização em Fisiologia do Exercício,
Setor de Ciências Biológicas, Universidade
Federal do Paraná. Orientadora: MS THAYLAN
THOTH.

**CURITIBA
2013**

Este trabalho é dedicado ao meu esposo
Luidgi Scaini, que me incentivou e proporcionou
todo apoio para chegar nesta fase de
conclusão desta especialização.

AGRADECIMENTOS

Ao concluir este trabalho gostaria de agradecer a todos que contribuíram para que fosse concretizada mais esta etapa da minha vida.

A toda minha família em especial meus pais.

Agradeço à DEUS, por tornar tudo possível e chegar a conclusão desta obra.

Ao meu esposo Luidgi que sempre me confortou nas horas em que eu mais precisava.

Aos meus grandes amigos e colegas de trabalho que foram os meus maiores incentivadores no decorrer de toda a graduação.

Ao meu orientador Thaylan, grande amigo que possibilitou a existência deste estudo.

Resumo:

O presente estudo tem como objetivo analisar o Perfil do Estilo de Vida dos servidores municipais praticantes da Ginástica Laboral na Secretaria Municipal de Saúde de Pérola D'Oeste - PR. O instrumento para analisar as variáveis do Estilo de Vida (comportamentos alimentares, hábitos de atividade física e tempo livre) foi o questionário do Perfil do Estilo de Vida sugerido por Nahas (2006). Para realização deste estudo, participaram 20 servidores municipais praticantes da Ginástica Laboral, com idades entre 16 e 50 anos. Os dados foram apresentados através de média e porcentual e observados no Pentágono do Bem-Estar, aonde podemos concluir que o perfil do estilo de vida dos servidores municipais é considerado positivo, mas, nos fatores de Nutrição e Atividade Física resultou em uma média baixa.

Palavras-Chave: Estilo de vida, Ginástica Laboral e servidor público municipal.

ABSTRACT

The present study aims to analyze the profile of the Lifestyle of municipal employees practitioners Gymnastics at the Municipal Health Pearl D'Oeste - PR. The instrument to analyze variables Lifestyle (dietary behaviors, physical activity habits and free time) was the questionnaire Profile Lifestyle suggested by Nahas (2006). For this study, involving 20 municipal employees' practitioners Gymnastics, aged between 16 and 50 years. Data were presented as means and percentages and observed the Pentacle of Wellness, where we conclude that the profile of the lifestyle of municipal employees is positive, but the factors of Nutrition and Physical Activity resulted in a low average.

Keywords: Lifestyle, Gymnastics, Public Servant.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
1.1. Ginástica Laboral: Relações e suas Implicações.....	9
1.2. Ginástica Laboral na Prefeitura de Pérola D'Oeste.....	11
1.3. Estilo de Vida.....	12
2. METODOLOGIA.....	15
3. ANÁLISE E DISCUSSÃO.....	16
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	19
REFERÊNCIAS.....	20

1. INTRODUÇÃO

Convidado a colaborar com as aulas, na atividade de Ginástica Laboral, desde setembro de 2009 na Secretária Municipal de Saúde de Pérola D'Oeste/PR, observei os níveis do estilo de vida dos servidores da saúde. Pois até então queria saber se os benefícios da Ginástica Laboral estavam somente inseridos no ambiente de trabalho ou existem fatores positivos que contribuem em sua vida pessoal.

Os locais de trabalho, que vêm implantando a Ginástica Laboral, como instrumento de promoção à saúde e prevenção de doenças, estão firmando-se cada vez mais, quanto à sua eficácia e relevância em se tratando dos benefícios adquiridos em sua prática. Logo, torna-se necessário trabalhar com a conscientização dos trabalhadores para que adotem medidas de um estilo de vida saudável, influenciando assim atitudes e valores que proporcionam melhora na qualidade de vida. Tais questionamentos contribuíram para a elaboração da nossa pergunta de pesquisa. Quais são os níveis de estilo de vida dos servidores municipais da saúde?

O presente estudo tem como objetivo analisar o estilo de vida dos servidores praticantes da Ginástica Laboral na prefeitura de Pérola D'Oeste/PR, além de discutir a influência provocada em seu cotidiano, seja social, físico ou psicológico. Contribuindo assim, para um estilo de vida mais conscientizado e favorecendo positivamente em sua vida.

O estudo foi dividido da seguinte forma: primeiramente abordou se a Ginástica Laboral, seus conceitos, os benefícios direto e indiretos decorrentes da prática, além da atividade da Ginástica Laboral na Secretaria Municipal de Saúde – SMS e uma análise do conceito estilo de vida e sua aplicabilidade na conscientização, para o servidor municipal.

Para analisar o estilo de vida dos servidores municipais foi utilizado o Pentáculo do Bem-Estar (NAHAS, 2006), base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. E os resultados foram discutidos de acordo com a literatura estudada.

1.1. Ginástica Laboral: Relações e suas Implicações:

Nos dias atuais, cerca de quatro milhões de brasileiros, são submetidos a tratamento em razão de dores, provocadas pela postura incorreta no trabalho e pela pressão diária de situações competitivas. Esse fato leva-nos a pensar, como está o trabalhador em suas funções ocupacionais no trabalho, será que o trabalho está muitas vezes comprometendo a qualidade de vida de seus colaboradores. Usando assim, seu corpo no trabalho de uma forma incorreta, com posturas inadequadas, em forma de alavanca, posição sentada ou em pé, repetindo os mesmos movimentos muitas vezes por dia (CONFEEF, 2004).

As empresas comprometidas com o bem social, de uma forma geral, vêm obtendo uma filosofia mais humanista por conseqüências dos fatos. Se colocando na posição do trabalhador e suas limitações corporais e psicológicas, quebrando paradigmas do homo-saber (ou homem-máquina).

Segundo Cañete (1996), as instituições que estão colocando de lado certos conceitos de administração científica capitalista e adotando medidas que visam colaborar com o bem-estar dos colaboradores, tem observado, com uma frequência crescente os benefícios proporcionados pela Ginástica Laboral em sua totalidade. Colocando assim em uma visão íntegra, aonde quem se beneficia é o todo, em suas várias dimensões, as pessoas, a empresa e a sociedade.

Cañete (1996) explica que conforme relatos e experiências, a Ginástica Laboral vem contribuindo em várias funções, fundamentais nas empresas que possuem uma visão humanista e buscam resultados satisfatórios, tendo a Ginástica Laboral como uma ferramenta de motivação e bem-estar dos seus trabalhadores. A Ginástica Laboral vem crescendo gradativamente, principalmente pelos benefícios que promove, pela sua viabilidade e objetividade. Visa assim, bens comuns tanto psicológicos, mentais e sociais dos colaboradores e sua adequação ao tempo no horário de trabalho. De acordo com Realce (apud, POLITO; BERGAMASCHI, 2002): A ginástica Laboral é elaborada, com exercícios diários ou periodizadas para normalizar as capacidades e funções corporais, colaborando em uma boa mobilidade corporal para o trabalhador no seu dia-a-dia e prevenir dores ocupacionais durante ou após o trabalho.

De acordo com Lima (2003), a Ginástica Laboral é um instrumento favorável, para valorizar e incentivar a prática de atividades físicas, como um meio de promoção da saúde, prevenção de doenças e de desempenho profissional. Agindo

efetivamente no combate contra o sedentarismo, do controle do estresse e da melhoria da qualidade de vida. Assim, o aumento do desempenho profissional, pessoal e social ocorrerá naturalmente. Está diretamente relacionada na diminuição do número de acidentes no trabalho, também previne a fadiga e promove o relaxamento das estruturas musculares, exigidas no período de trabalho, atua nos vícios posturais, contribui na disposição e motivação do funcionário ao iniciar e retornar ao trabalho e além de estabelecer maior integração social no ambiente de trabalho (DIAS apud 1994, MARTINS, 2001).

Portanto, a Ginástica Laboral relaciona-se á três aspectos: o físico, o psicológico e o social, que atuam constantemente na prevenção das lesões que podem ocorrer no trabalho. Normaliza as questões fisiológicas e funcionais do corpo e proporciona aos funcionários um momento de descontração, diversão e sociabilização, durante a jornada de trabalho (POLITO; BERGAMASCHI, 2002). Na visão empresarial, a Ginástica Laboral influencia em vários fatores que contribuem para a produtividade da empresa, sendo uma instituição que colabora para o bem-estar físico dos seus funcionários.

A Ginástica Laboral, associada à ergonomia¹ contribui para a melhora da qualidade de vida do trabalhador, o que conseqüentemente gera ganho em produtividade. Pois com as condições ideais, os riscos de acidentes e lesões são reduzidos (POLITO; BERGAMASCHI, 2002).

Conforme as literaturas estudadas, os principais benefícios que a Ginástica Laboral trás para as empresas são: contribuir no aumento da produtividade (indiretamente); diminuição de incidência de doenças ocupacionais; menores gastos com despesas médicas; marketing social; redução do índice de absenteísmo² e rotatividade dos funcionários; redução dos números de erros e falhas, funcionários mais ativos e motivados. Os benefícios para os funcionários são: a melhora a auto-imagem; redução das dores; redução do estresse e alívio das tensões; melhoria do relacionamento interpessoal; aumento da resistência da fadiga central e periférica; aumento da disposição e motivação para o trabalho; melhoria da saúde física, mental e espiritual (MILITÃO, 2001).

1. Ergonomia: "conjunto de ciências e tecnologias que buscam a adaptação entre o ser humano e seu trabalho. O objetivo básico da Ergonomia é adaptar as condições de trabalho (máquinas, locais, ferramentas) às características do ser humano (CONFEEF, 2004 P.9).

2. Absenteísmo: Hábito de estar freqüentemente ausente de um local (de trabalho, estudo, etc.). 2. O fato de não comparecer a um ato, de abster-se de um dever, etc. "Dicionário Aurélio (2004).

A Ginástica Laboral pode fornecer todos esses benefícios dependendo da competência, visão geral das circunstâncias na sua prática, grau de conscientização e postura ética adotada pelos profissionais que a conduzem (CAÑETE, 1996). Tendo assim, a implementação da Ginástica Laboral, efetiva e organizada, alcançando seus objetivos propostos e contribuindo ao estilo de vida do trabalhador.

Não obstante, a Ginástica Laboral nas empresas se torna um grande aliado, não somente em resultados físicos e sociais, mas em uma provável contribuição na perspectiva de lucro e rentabilidade na empresa, tornando assim um instrumento favorável ao bem-estar em uma dimensão geral. Este fato se dá principalmente com a redução de custos operacionais, principalmente os relacionados ao adoecimento.

1.2. Ginástica Laboral na Prefeitura de Pérola D'Oeste:

A prefeitura de Pérola D'Oeste/PR em sua atual gestão vem se preocupando com a qualidade do servidor público, tendo como foco de ser uma das referências nacionais em gestão pública. Nesta perspectiva, foi criado o Programa de Gestão para a Qualidade - PGEQ, instituída pela atual administração. Sendo assim um instrumento de modernização administrativa, objetivando os resultados para o atendimento das necessidades do cidadão. E um dos pontos fundamentais que o programa vem adotando como ferramenta de trabalho é o “Programa do 5 S” de qualidade total.

O “programa do 5S” tem como método de trabalho as mudanças comportamentais, oferecendo às pessoas a incumbência de criar um ambiente, para a melhor qualidade de vida. Esse programa ganhou esse nome devido as iniciais das cinco palavras japonesas, que sintetizam as cinco etapas e que são apresentadas na versão em português na seguinte forma: SEIRI (Utilização: senso de utilização, descarte) separar o necessário do desnecessário; SEITON (Ordenação: senso de organização, classificação, arrumação e sistematização) colocar cada coisa em seu devido lugar; SEISSO (Limpeza: senso de zelo) limpar e cuidar do ambiente de trabalho; SEIKETSU (Saúde: senso da higiene, asseio e integridade) cuidar o ambiente de trabalho e promover a saúde física; SHITSUKE (Autodisciplina: senso de educação, compromisso e responsabilidade) rotinizar e padronizar a aplicação dos “S” anteriores (PGEQ, 2007).

Sendo assim, a Ginástica Laboral tem um papel efetivo nesse programa, pois contribui para o desenvolvimento. Colocando o projeto em prática, agindo como

coadjuvante na busca do objetivo, que é a qualidade do serviço público municipal de Pérola D'Oeste/PR.

Desde setembro de 2009, é realizado a atividade de Ginástica Laboral na Secretária Municipal de Saúde de Pérola D'Oeste/PR, onde são ministradas as atividades por uma Professor de Educação Física, cujo nome Luiz Carlos e a colaboradora também professora de Educação Física Solange Mainardi Rosa Scaini.

As atividades são realizadas três vezes por semana com duração de 15 minutos, no pátio da secretaria municipal de saúde/PS, tendo como objetivo, promover a saúde, prevenir doenças ocupacionais, integração entre os servidores e bem-estar físico e mental. Através de exercícios de alongamento e relaxamento, contribuindo na melhora das condições de vida dos participantes e para um estilo de vida saudável.

1.3. Estilo de Vida:

No mundo contemporâneo, no qual vivemos, marcado pela tecnologia que propicia e induz à comodidade e a ociosidade, onde busca a facilidade de não-locomomoção, vários estudos vêm tratando e debatendo sobre o estilo de vida ideal, em meio às circunstâncias pelas quais a sociedade, possa viver de uma forma saudável, estimulada para o aumento da longevidade e qualidade de vida. O comportamento individual para o incentivo da atividade física é fundamental para o combate contra o sedentarismo, objetivando a informação educacional e o querer do indivíduo.

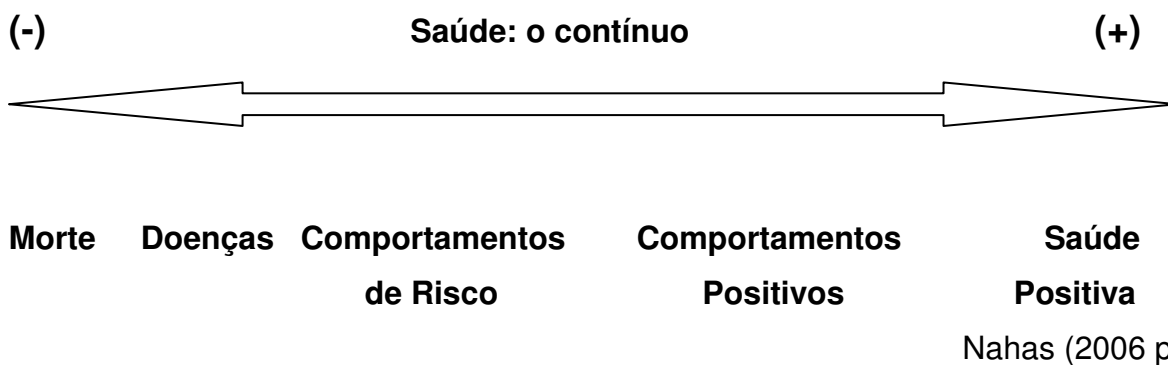
Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2008) cerca de 80% dos casos de doenças cardiovasculares e diabetes e 40% dos casos de câncer são combatidos por meio da mudança do estilo de vida. Fundamentada na prática de atividade física, alimentação saudável, exclusão no hábito de fumar e o comportamento preventivo (CONFEEF, 2008).

O estudo do médico Hiroshi Yatsuya³, da universidade de Nagoya, no Japão, mostrou que um estilo de vida sadio pode reduzir os riscos de apresentar uma síndrome metabólica de 71% a 92%. O estilo de vida que ele sugere “ideal” inclui seis elementos: o regime alimentar, a maneira de comer, a atividade física três vezes por semana, o corte de álcool e de cigarros e a manutenção de um peso estável. “Se

3. Este estudo foi apresentado durante a Conferência anual sobre a obesidade em Nova Orleans (sul dos EUA), o estudo foi realizado com 1.909 homens japoneses num período de três anos e consistiu em observar a ocorrência da “síndrome metabólica”, uma conjunção de vários sintomas que podem levar as doenças cardiovasculares.

todos tivessem esse estilo de vida, 84% das síndromes metabólicas e da probabilidade de desenvolver uma doença cardiovascular poderiam ser evitados”, afirma Yatsuya (2008). Resultados de estudos nos EUA afirmam também, que indivíduos que praticam atividade física moderada reduz em cerca de 66% os riscos de morte por doenças cardiovasculares, ou seja, uma pequena mudança de comportamento garantiria melhoras na saúde e qualidade de vida (LIMA, 2003).

Segundo Nahas (2006), saúde não é baseada apenas como estado de “ausência de doenças”, em uma visão geral, a saúde é considerada como uma condição humana a diversos fatores e dimensões físicas, sociais e psicológicas, caracterizadas num contínuo, com pólos positivos e negativos, como representado na figura a seguir:



A figura que Nahas (2006) nos apresenta, é o atributo mais precioso e que mais precisamos, a saúde. Infelizmente, a maioria das pessoas só pensa em manter ou melhorar a saúde quando se encontra ameaçada por algum sintoma de doença evidente. Portanto, saúde é um processo contínuo de hábitos saudáveis, caracterizados por comportamentos positivos, tendo como consequência à saúde positiva.

Segundo Moragas (1997), o estilo de vida é entendido como uma necessidade que parte de cada pessoa e as levam a escolherem determinadas alternativas em seus hábitos. Ainda para o autor, a agressão sofrida pelo organismo humano devido ao estilo de vida das pessoas é maior do que todas as doenças infecciosas do passado.

Nahas (2006) ainda afirma que o estilo de vida está relacionado a um conjunto de ações habituais que influênciam nas atitudes, nos valores e nas oportunidades decorrentes na vida do indivíduo. O estilo de vida, ativo, passa a ser

considerado fundamental na promoção da saúde e redução da mortalidade por inúmeras causas. Pois, para grande maioria da população, os maiores riscos para saúde e o bem-estar, têm origem no próprio comportamento do indivíduo. Portanto para um estilo de vida ativo objetiva-se a informação e a vontade da pessoa, como também das oportunidades e barreiras presentes na realidade social.

O estilo de vida está associado à experiência dos indivíduos e aos aspectos relacionados ao seu envolvimento físico e social, que podem favorecer o desenvolvimento de comportamentos de risco ou, então, atuar como fatores de proteção e estimular os indivíduos à escolhas saudáveis. Em termos de estilo de vida passa pela reorganização dos ambientes físico-social, cultural e econômico (MATOS, 1996, apud POHL, 2003).

De acordo com Gonçalves e Vilarta (2004) estilo de vida é caracterizado por hábitos em que os indivíduos apreendem e adotam durante suas vidas onde se relacionam com a realidade familiar, ambiental e social. Durante a vida o ser humano se apropria de diversos conjuntos de hábitos que envolvem a biologia e a cultura e estes fatores podem interferir nos seus aspectos de saúde e bem-estar.

No entanto, para uma vida mais saudável é necessário administrar adequadamente as dimensões físicas, emocionais, sociais, profissionais, intelectuais e espirituais. Portanto programas que visam estimular um estilo de vida mais saudável requerem um engajamento de uma equipe multidisciplinar (MATOS, 1996, apud, POHL, 2003).

Sendo assim, a mudança no estilo de vida do indivíduo está relacionada em uma ação educacional, sistemática e contínua direcionando a responsabilidade tanto pessoal como para a instituição. Ou seja, qualidade de vida requer investimento pessoal e empresarial.

2. METODOLOGIA

Este é um estudo de caráter descritivo e qualitativo. Participaram deste estudo, 20 servidores públicos municipais da Secretaria Municipal de Saúde de Pérola D'Oeste/PR, com idades entre 16 e 50 anos. Sendo oito do sexo masculino, com uma média de idade de 26, 28 anos e doze do sexo feminino com a média de idade de 34, 50 anos, todos participantes da Ginástica Laboral.

Inicialmente obtivemos a autorização da Secretaria Municipal de Saúde, para a realização das atividades, posteriormente os trabalhadores foram convidados a participar, sendo restrito aos praticantes de Ginástica Laboral. Também, foi entregue aos participantes o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, assim como respeitados os preceitos éticos e da resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde - CNS.

O instrumento para avaliar o perfil do estilo de vida, foi o Pentáculo do Bem-Estar (NAHAS, 2006), o qual está dividido em cinco componentes: Nutrição, Atividade Física, Comportamento Preventivo, Relacionamento e Stresse. Cada um destes componentes é composto por três perguntas, respondidas de acordo com as seguintes alternativas: [0] absolutamente **não** faz parte do seu estilo de vida; [1] **às vezes** corresponde ao seu comportamento; [2] **quase sempre** verdadeiro no seu comportamento; [3] a afirmação é **sempre** verdadeira no seu dia-a-dia, faz parte do seu estilo de vida. O participante deverá escolher apenas a opção que mais se assemelha ao seu estilo de vida, para cada alternativa. Os resultados foram avaliados, discutidos e tabelados, colocando assim as informações de uma forma organizada e embasadas na literatura estudada.

3. ANÁLISE E DISCUSSÃO:

Cada um dos aspectos morfológicos apresentados no questionário foi observado e discutido.

Componente: **Nutrição**

- a. Sua alimentação diária inclui pelo menos 5 porções de frutas e hortaliças.
- b. Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces.
- c. Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo um bom café da manhã.

O primeiro componente do pentágulo do bem-estar é o fator nutrição, aonde foi questionado, na alternativa A, se a alimentação diária inclui pelo menos cinco porções de frutas e hortaliças, 57% dos servidores responderam que às vezes, 35% quase sempre e 8% afirmaram sempre. Quanto à ingestão de gorduras na questão B, 35% afirmaram que, às vezes evitam a ingestão de alimentos gordurosos, 43% disseram que quase sempre evita e 15% afirmam que sempre evitam alimentos gordurosos. Na questão C, quando se pergunta se existe uma refeição variada ao dia, 25% responderam que às vezes, 30% quase sempre variam suas refeições e 29% sempre incluíram uma refeição variada.

Componente: **Atividade Física**

- d. Você realiza ao menos 30 minutos de atividade físicas moderadas / intensas, de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais dias na semana.
- e. Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular.
- f. No seu dia-a-dia, você caminha ou pedala como meio de transporte e preferencialmente, usa as escadas ao invés do elevador.

O segundo componente a ser analisado é a atividade física realizada no dia-dia dos servidores, onde na questão D, foi perguntado se o servidor pratica atividade física ao menos 30 minutos, de forma contínua e acumulada, cerca de 25% responderam que às vezes, 17% quase sempre e 31% sempre realizam atividade física gradativa. A questão E busca saber se o servidor realiza exercícios de forças e alongamento, 31% disseram que às vezes, 24% quase sempre e 42% afirmam que sempre praticam exercícios que envolvam força e alongamento muscular. Já a questão F procurou saber se no dia-dia ele caminha ou pedala como meio de

transporte e se usa escadas ao invés de elevadores, 43% responderam que às vezes, 21% disseram quase sempre e 16% afirmaram que sempre buscam meios de locomoção que favorecem a saúde e locomoção do corpo.

Componente: **Comportamental Preventivo**

g. Você conhece sua PRESSÃO ARTERIAL, seus níveis de COLESTEROL e procura controlá-los.

h. Você NÃO FUMA e NÃO INGERE ÁLCOOL (OU INGERE COM MODERAÇÃO)

i. Você respeita as normas de trânsito (como pedestre, Ciclista ou motorista); se *dirige* usa o cinto de segurança e nunca Ingere álcool.

Verificou-se no componente comportamento preventivo na primeira questão G, que foi perguntado se o servidor conhece sua pressão arterial, níveis de colesterol e procura controlá-los, 18% responderam que às vezes, 29% quase sempre e 41% afirmaram que sempre conheceram. A questão H foi perguntado se o indivíduo não fuma e não ingere bebidas alcoólicas, 9% responderam que às vezes, 9% quase sempre e 65% afirmaram que sempre faz parte do seu dia-dia não fumar e não ingerir bebidas alcoólicas. Na questão I perguntou se o servidor respeita as normas de trânsito, 9% disse que às vezes, 23% responderam que quase sempre e 70% afirmaram que sempre respeitam as normas de trânsito e dirige utilizando o cinto de segurança.

Comportamento: **Relacionamento**

j. Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos.

k. Seu lazer inclui encontros com amigos, atividades esportivas em grupo, participação em associações ou entidades sociais.

l. você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social.

Outro componente relacionado é o fator relacionamento, aonde se procura saber se o servidor busca cultivar amigos e se está satisfeito com seus relacionamentos conforme a questão J, 9% disse que às vezes, 12% disseram que quase sempre estão satisfeitos e 82% afirmaram que sempre buscam a plena amizade e cultivam seus relacionamentos. Na questão K procurou-se saber se no lazer do servidor inclui encontros com amigos, atividades esportivas e participação em associações, cerca de 12% disseram que às vezes, 23% quase sempre e 53%

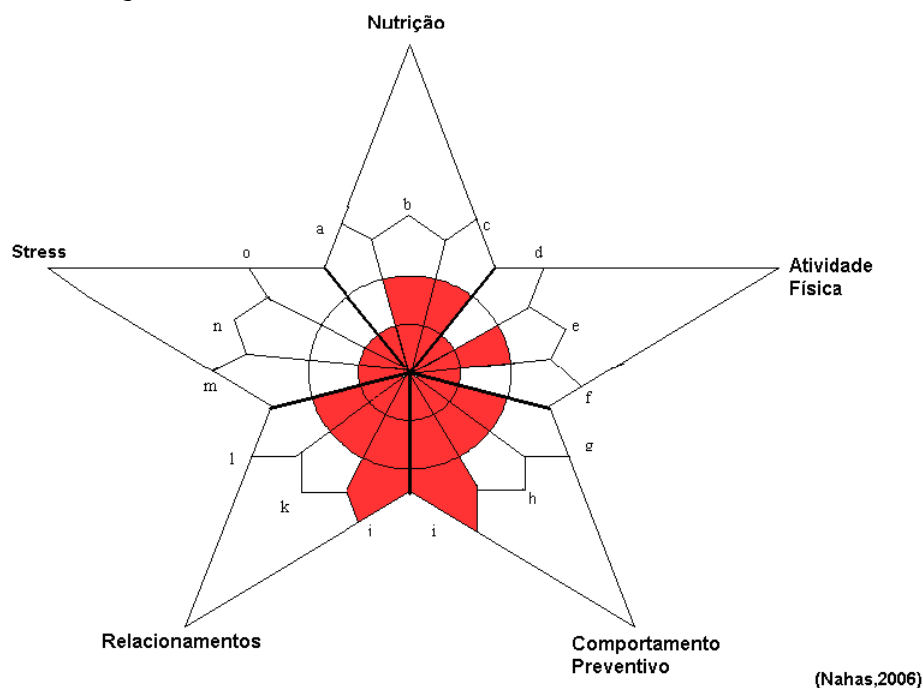
sempre incluem atividades e encontros com amigos. Já na questão L buscou-se saber se o indivíduo procura ser ativo em sua comunidade e se sente útil em seu ambiente social, 35% disseram que às vezes, 18% quase sempre e 41% afirmaram que sempre se sentem úteis na sua comunidade.

Componente: **Controle do Stress**

- m. Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar.
- n. Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado.
- o. Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer.

No item M do componente do controle Stress, buscou-se saber se o servidor reserva tempo, todos os dias para relaxar, 22% responderam que às vezes, cerca de 42% responderam que quase sempre e 29% afirmaram sempre. No item N foi perguntado se o indivíduo tenta manter uma discussão sem alterar-se, mesmo contrariado, 34% às vezes, 42% responderam quase sempre e 23% disseram que sempre. Já no item O, foi questionado se o servidor equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer, 41% disseram que às vezes, 35% que quase sempre e 17% afirmaram que sempre faz esse equilíbrio.

Representação do Perfil do Estilo de vida dos Servidores Municipais



4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observando o Pentágulo do Bem Estar de Nahas (2006), que foi elaborado com a média das respostas dos servidores municipais, podemos, concluir que o Perfil do Estilo de Vida dos praticantes da Ginástica Laboral está bom, mas se deve levar em consideração que os componentes Nutrição e Atividade Física que tiveram média 1 e 2 precisam ter maior atenção para que possam ser gradativos. A conscientização individual do servidor é fundamental, pois esses fatores têm uma relevância essencial no seu estilo de vida e também oferecer informações aos servidores de como se deve melhorar para que esses fatores se convertam para um estilo de vida mais positivo. Entretanto, nos itens comportamento preventivo e relacionamento demonstrá-nos um perfil consideravelmente positivo e o item *stress* mostrá-nos um equilíbrio favorável.

Portanto, a Ginástica Laboral tem um papel extremamente importante para a melhoria no Estilo de Vida do servidor, pois pode oferecer meios de informação, através de palestras com um profissional de Nutrição e orientações de um Educador Físico para a prática de exercícios físicos diários.

REFERÊNCIAS

CAÑETE, I. **Humanização: Desafio da Empresa Moderna**. 1ª ed. Artes e Ofícios, 1996.

FERREIRA, A.B. de H. **Novo Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa**. 3ª ed. Positivos, 2004.

GONÇALVES A.; VILARTA R. **Qualidade de vida e atividade física – Explorando teoria e prática**. São Paulo: Manole, 2004.

Ginástica Laboral. Revista CONFEEF – Ano IV edição nº. 13, Agosto de 2004.

LIMA, V. **Ginástica Laboral Atividade Física no Ambiente de Trabalho**. Liberdade: Phorte Editora, 2003.

MARTINS, C. de O. **Ginástica Laboral no Escritório**. 1. ed. São Paulo: Fontoura; São Paulo: Jundiaí, 2001.

MILITÃO, A. G. **A influência da ginástica laboral para a saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam**. Florianópolis, SC: Universidade de Santa Catarina-UFSC, 2001.

MORAGAS, R. **Gerontologia social, envelhecimento e qualidade de vida**. São Paulo: Paulinas, 1997.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**. 3. ed.rev. e atual. Londrina: Midiograf, 2006.

O seminário que deixa um legado. Revista CONFEEF Ano VIII edição nº. 28, Junho 2008.

POHL, H. H. **Ginástica Laboral e Estilo de Vida**. Santa cruz do sul, SC: UNISC, 2003.

POLITO, E. BERGAMASCHI, E. C. **Ginástica Laboral – Teoria e Prática**. 1ª. Ed. Rio de Janeiro: Sprint; Rio de Janeiro - RJ, 2002.

Programa de Gestão para a Qualidade – PGEQ – Prefeitura Municipal de Pérola D'Oeste/PR, 2009.

Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde – CNS – Disponível em: <http://www.ufrgs.br/bioetica/res19696.htm> visitado em: 15/02/13 às 09h47min: 28.

YATSUYA, H - Disponível em: <http://medicinasnaturais.blogspot.com/2007/11/estudo-defende-estilo-de-vida-sadio.html> visitado em: 06/01/13 às 15h18min: 27.